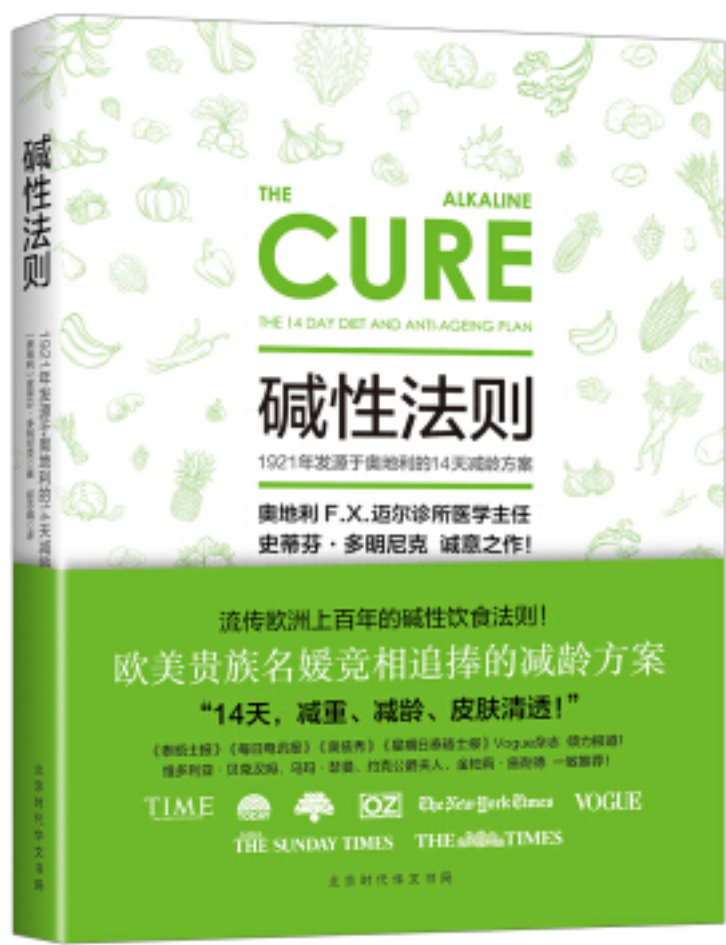


碱性法则：1921年发源于奥地利的14天减龄方案



[碱性法则：1921年发源于奥地利的14天减龄方案_下载链接1](#)

著者:[奥] 史蒂芬·多明尼克 著，郑志娟 译

[碱性法则：1921年发源于奥地利的14天减龄方案_下载链接1](#)

标签

评论

书，好好看，学习，提升，这个好，但不能偏信。学习一下吧

写评价可以得京豆，所以本人这段评价无意义，大家可以忽略。书太多，还没有读过，只检查了没有残损页，只能晒书单了。快递小哥态度好评(^ v ^)

不错，京东下单，第二天就到，其实平时价格+优惠券价格也不错了，活动时候都提了价，还要抢券。

图书还是非常不错的，评论了几百条好评，不过，从来都是10京豆，如果想获得20京豆，好像是不太可能的，虽然如此说，还是谢谢京东提供那么好的图书!!!

一直在京东商城购物质量好服务好这次优惠力度大。一直在京东商城购物质量好服务好这次优惠力度大。一直在京东商城购物质量好服务好这次优惠力度大。

已经看完了，喜欢养生保健的朋友可以参考一下哦

好好好好好好！好好好好好好！好好好好好好！好好好好好好！好好好好好好！每件都特别好！

这个第一次看，不知道好不好呢。

作者：小唐春
这本《碱性法则：1921年发源于奥地利的14天减龄方案》的作者在书中就提出了通过食疗的手段来改善我们的体质，使得我们的皮肤等重现光泽。可以说食疗的方法在养生方面已经不是个新鲜的话题了，但通常的食疗方面的书籍都是通过什么失误的搭配，讲究什么相生相克之类的，往往里面谈到的一些原理涉及到中医的一些知识，可以说普通读者是很难弄的清楚的。这本书则不同，作者从人体的酸碱平衡方面入手，从而提出了碱性食物的保养法则。
全书中首先指出我们日常生活中的不合理饮食，也就是食用酸性食物过多，从而导致我们体内的酸碱平衡失常，导致身体出现一系列的问题，书中为了方便我们能够自检，还列出了一些常见的症状。特别值得我注意的地方就是书中针对我们平时的一些误区进行了解释，例如如何区分酸性食物和碱性食物，书中就指出并不是通过我们的味觉来进行分辨的，而是要视其在我们体内最后产生的效果而定（也就是消化之后的属性）。

在引入碱性法则这一概念之后，本书通过采用周计划的形式将每一天我们需要做什么进行了详细而有条理的解读，这样有利于我们按部就班的进行实践，可操作性较强。建议对于爱美的女性读者可以参照本书方法一试哦！

不错的商品和服务质量！推荐给大家分享一下我的感受……不错的商品和服务质量！推荐给大家分享一下我的感受……

经朋友介绍在京东买书，物流快速，包装精美，印刷质量不错，很精彩的书，希望能从中攫取更多的内容！下次还会再来！

还没开始看，书质量挺好的！

京东的图书券越来越不好抢了，且买且珍惜，不过速度和服务还是没得挑剔，满分

商品质量还不错，用起来挺合适的。款式也比较喜欢，点个赞吧。

西方适合，东么太勉强了

非常好 看起来也很快 很有获益 慢慢改进饮食习惯

很好的书，有时间好好看，在京东买了很好书，都不去书市了，很好的购物平台。

不错，现在的身体情况常年处于亚健康状态，真心的需要好好调整一下了

京东活动99元10件 挺优惠的 都是全新的 纸质还不错 有需要会继续回购 希望活动多多

为凑单看书名而买，希望内容有价值。

99元10本。没事看看也很好。

留着慢慢看看。调理下自身

很好！非常喜欢！很满意！以后还会去京东购物！满意满意，非常满意！支持京东啊！

此用户未填写评价内容

书很好 印刷清晰 值得购买 相信京东

看到标题买的，觉得不太适合中国的菜谱，很多食物都没有

不错的书，要多多学习

我已经在进行中了！

买点书增值下自己！书还没看哦！？

书不错，赶上搞活动又便宜，还没组装，等闲暇时候好好弄。

好书，值得一读，受益一生·值得推荐！

一次买了十几本书，很久没有读书了，读书真的是一种享受。书刚开始看，忙里偷闲，要看上一阵子了。这本还没看完，但内容还是不错的，有借鉴的价值。是一直想看的书。当然，社会经验与阅历也是很重要的。

错，只想也可以，值得推荐书质量不

很好很好很好很好很好很好

不错的书不错的书不错的书不错的书不错的书不错的书

挺好每天都学习一个新的图画，加油，加油！

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

老顾客了 对本次购物很满意

很好不错不错，京东物流很快

正在努力学习中，希望能提高自己

货品质非常好，发货非常快

不错不错不错不错

十分喜欢，物流好，质量优，价格

书不错，很喜欢，京东很快，京东很快！

感觉还不错，刚收到，还没看，等看完再来追评

买了很多书，留着一点一点看了，相比之下还是喜欢纸质的书，捧在手里更有感觉，是正品，活动也不错

抢了券 和活动一起 600-400 超级合适 买了二十多本书 一共才花了200多一点点 赚到了！

朋友推荐的书，心水很久了，遇上大促，千万不能错过！！！！ 最爱京东！！！！

减肥的方法，可以尝试！！

~~~~~

-----  
画面和内容还不错，物流速度很不错。性价比不错！。。。。。皮肤有问题可以一读

-----  
挺好的额额额额

-----  
书是位环游世界的美国人写的，浅显易懂，正版

-----  
图书不错呀，包装不错，送货不错，内容不错，价格也很美丽，618，活动很给力，优惠券有点难抢，用优惠券的书都在原来基础上提了价，希望活动更给力一点

-----  
很好的一本书，里面有很多美容养养调理身体方面的知识，值得爱美人士，养生人士购买，另外印刷也很不错哦

-----  
朋友推荐跟着入了一套，多了解总是好的。

-----  
非常好，因为也是排名上比较靠前的一个推荐书，然后简单的翻看了一下内容，他是主要是护理身体的一些方法。感兴趣的可以买来看看，正品，字迹清晰

-----  
好好保养自己的皮肤，毕竟这是技术活

-----  
包装没拆，里面破损了，很遗憾。

-----  
很不错的书

-----  
还没看，口碑不错，期待

-----  
很多新书到货，回头慢慢看。

-----  
京东物流很快，送货小哥也很好，这次单位买书，选择了京东，送货快，开发票也快。买了7000多的书，辛苦送货小哥了。？

-----  
书看完了，都是些反复的碎碎念，实用东西太少了，#！

-----  
提供了许多生活建议，只是许多是我们国内人做不到的，同时食材有一部分是不易获得的

-----  
很刚哈更很刚哈更很刚哈更很刚哈更刚哈更很刚哈更很刚哈更很刚哈更很刚哈更刚哈更  
很刚哈更很刚哈更很刚哈更很刚哈更刚哈更

-----  
6月买的，买了一堆书看

-----  
好久未见京东图书打这么厉害的折扣了，这次一下入手几十本好书，够看到明年618了。  
。

-----  
太喜欢了！！可以改变我以前固有的观点，充实自己，增长自己，希望展现不一样的“我”。

-----  
618图书100-50 买了超级多以前很想买的书 新开plus还有300-200

-----  
收到书，好好学习，内容真心不错，很好的书，质量很好，在京东买了很多书，不错的购物平台，很好！

-----  
618买了一架子的书，学生时代没看够的书全部现在补回来。书的包装，质量总体很满意。

-----  
法则不错，就是要坚持实践。

-----  
长期在京东上购书！正版还便宜快捷！京东棒棒哒！这本书不错！

-----  
618买的搞活动很实惠，支持京东，所有的书都在这里买

-----  
商品质量很好，书好感受度好，活动期间购买超值优惠，送朋友自己用都不错，满意

-----  
超级棒棒，大爱京东，满足我的读书需求，物美价廉

-----  
用钱砸脸就是最好的榜样，其他的都是扯淡。

-----  
超过十个字就有京豆OK超过十个字就有京豆OK

-----  
很不错的书，内容很棒，我很喜欢。神券很赞。

-----

没看，买来屯着。京东很棒，希望越办越好。

-----  
书本还可以，要认真阅读才可以，注重吸收

-----  
东西还不错，价格蛮优惠的，点评还可以得京豆。。。。。。

-----  
书不错，物流也快，搞活动买的也很划算

-----  
京东的东西还可以，搞活动很便宜。

-----  
匠心独具的就咖啡反馈反馈反馈咖啡咖啡

-----  
买来学习的，看着不错，女人总要学一些这些的……一向信任京东

-----  
感觉还有很多深层的东西没有写出来。

-----  
99选10本，很划算，物流也快

-----  
京东给力，速度快，质量好，超值！省心省钱省力！

-----  
书很好，不过不太实用生活方式的不同，看个人喜欢吧

书印刷质量不错，纸质很好，清晰，很厚的一本。

书不错，活动买的很实惠，希望自己能踏实看完

内容特别好，太好了让我忍不住评价，感同身受

书收到了，一如既往的好。纸张不错，是正品，京东买书就是快，包装也好，收到完好无损！

挺好的 正在看 希望皮肤会变好

给对象买的，她很喜欢，纸也不错

超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好超级好  
好超级好

支持正版，内容丰富，值得一看

又快又好又快又好又快又好又快又好又快又好又快又好

嘻嘻醒一醒嘻嘻嘻嘻嘻嘻明明新宁嘻嘻嘻嘻嘻嘻04亿嘻嘻嘻嘻嘻嘻

25岁就学养生，真心不知道小脑袋瓜里咋想的

学会爱护自己，学会调整自己的状态，让自己美起来～

东西不错，送货速度也快，下次还会再来的，多谢啦

嗯嗯，活动买的，非常喜欢

好看好看好看好看好看好看

此用户未及时评价，系统默认好评。

好看，樊登读书会推荐

质量很好，物流很快，下次还会来的。。

商品质量非常好，发货非常快

帮我妈买的她说不错

不错！！！！

书还行吧！ 还没看完呢。

-----  
一家之言，仅供参考。

-----  
很好的书 推荐

-----  
好书，值得拥有！

-----  
了解中，挺好的

-----  
这本书值得一买！

-----  
期待看的内容。

-----  
挺不错的啊。

-----  
不错不错呀。

-----  
宝贝收到

-----  
不错不错

-----  
棒棒的，挺新

-----  
豆瓣鹅过来买的，希望能对自身和饮食有进一步的认识。

-----  
这个不错哦

-----  
为什么这类型的书也会在中国出售，考虑过国情吗，请问？就是让我吃素吃素各种吃素，不吃肉不要吃肉。还素菜果昔，我们哪那么有空倒腾那些些啊。觉得按这个吃下去，会营养不良的样子。

-----  
有折痕，不满意，，，

-----  
没封装，包装到手都有白痕了，印刷勉强看得清。。肯定不是正版。。

-----  
还没有看，感觉没有实际方法

-----  
这个就是相当于一本食谱吧

-----  
这是一本食疗有关的书，吃的健康皮肤就好了

-----  
一天就可以看完，内容比较鸡肋，像是博客文章，不推荐购买

-----  
这就是京东送的书，这么脏被别人看过都是灰？

-----  
不像新书。。。

-----  
非常無聊的一本書 沒有什麼太大的幫助 浪费了

-----  
差差差，写的都是废话

-----  
书都脏的也发过来0.0

-----  
快递态度真的不敢恭维，书的装帧及腰封都感觉很简陋

-----  
喜欢

-----  
很扯

-----  
好

-----  
[碱性法则 : 1921年发源于奥地利的14天减龄方案\\_下载链接1](#)

书评

[碱性法则 : 1921年发源于奥地利的14天减龄方案\\_下载链接1](#)